Sefirat ha Omer

1ª Semana

Chesed shebe Chesed

Conte esta noite: "Hoje é 1 dia do ômer."
Chesed de Chesed - Bondade na Bondade

Examine o aspecto amor do amor: a expressão do amor e seu nível de intensidade. Todos têm a capacidade de amar em seu coração. A questão é se e como o tornamos real e o expressamos.

Pergunte-se:

Qual é minha capacidade de amar outra pessoa?
É difícil para mim deixar que outra pessoa entre em minha vida?
Tenho espaço para mais alguém?
Concedo lugar para outra pessoa?
Estou temeroso de minha vulnerabilidade, de abrir-me e de ser magoado?
Como expresso amor?
Sou capaz de comunicar meus verdadeiros sentimentos?
Refreio expressões de amor por temer a reação do outro?
Ou pelo contrário: expresso demais, cedo demais?
Os outros entendem mal minhas intenções?
A quem eu amo?
Amo apenas aqueles com quem me relaciono e que se relacionam comigo?
Tenho a capacidade de amar um estranho, de emprestar uma mão amiga a alguém que não conheço?
Expresso amor apenas quando é cômodo?
Por que tenho problemas com amor e o quê posso fazer sobre isso?
Meu amor inclui os outros seis aspectos de chesed, sem os quais o amor seria distorcido e incapaz de se realizar verdadeiramente?

Exercício para o dia:

Encontre uma maneira nova de expressar seu amor por um ente querido.

1ª Semana

Geburah shebe Chesed

Conte esta noite: "Hoje são 2 dias do ômer."
Geburah de Chesed - Disciplina na Bondade

Amor saudável deve sempre incluir um elemento de disciplina e discernimento: um grau de distanciamento e respeito pelo outro, uma avaliação da capacidade do outro de conter seu amor. O amor deve ser moderado e conduzido apropriadamente. Pergunte a um pai que, em nome do amor, tenha mimado seu filho; ou alguém que sufoque o cônjuge com amor e não permite que o outro tenha seu próprio espaço. Amor com discrição é necessário para evitar dar àqueles que o usariam para perpetuar um comportamento negativo.

Pergunte-se:

Meu amor é suficientemente disciplinado?
Os outros tiram vantagem de minha natureza generosa?
Estou ferindo os outros, ao tornar-me sua muleta em nome do amor?
Estou magoando meus filhos ao forçar sobre eles meu sistema de valores porque os amo tanto?
Respeito aqueles a quem amo ou meu amor é egoísta?
Sou sensível aos seus sentimentos e atitudes?
Vejo a pessoa que amo como uma extensão de mim mesmo e minhas necessidades?
Levo em consideração a capacidade de meu parceiro para receber amor antes que eu o dê?
Meu amor é dado de forma apropriada?
A chuva é uma bênção apenas porque cai em gotas que não inundam os campos.

Exercício para o dia:

Ajude os outros nos termos deles... não nos seus. Concentre-se nas necessidades dos outros, mesmo se demandar esforço.

1ª Semana

Tiferet shebe Chesed

Conte esta noite: "Hoje são 3 dias do ômer."
Tiferet de Chesed - Compaixão, Harmonia na bondade

Pergunte-se:

Harmonia no amor é algo que mescla tanto os aspectos Chesed como Guevurá do amor?
Amor em harmonia inclui empatia e compaixão?
O amor é freqüentemente concedido na expectativa de receber amor em retorno?
O amor compassivo é dado livremente; nada espera em troca – mesmo quando o outro não merece amor?
Tiferet é dar também àqueles que o magoaram?
Reconhece a disciplina da Guevurá e, mesmo assim, clama por amor compassivo para todos?

Exercício para o dia

Ofereça uma mão amiga a um estranho.

1ª Semana

Netzach shebe Chesed

Conte esta noite: "Hoje são 4 dias do ômer."
Netzach de Chesed - Tolerância na Bondade

Pergunte-se:

Meu amor é tolerante? Meu amor suporta reveses e contratempos?
Concedo amor e seguro amor dependendo de meus humores ou sou constante, independente dos altos e baixos da vida?
Tenho boa vontade em trabalhar meus relacionamentos e lutar pelo amor que tenho?
Meu amor tem espírito e valor?
Posso ser confiável, tanto nas horas boas como nas más?

Exercício para o dia

Reassegure alguém da constância de seu amor.

1ª Semana

Hod shebe Chesed

Conte esta noite: "Hoje são 5 dias do ômer."
Hod de Chesed - Humildade na Bondade

Você pode freqüentemente ficar "travado" no amor, incapaz de perdoar o ser amado ou curvar-se e comprometer sua posição. Hod introduz o aspecto da humildade no amor; a habilidade de elevar-se acima de si mesmo e perdoar ou ceder à pessoa que ama, apenas pelo mérito do amor, mesmo se você está convencido que está certo. Amor arrogante não é amor verdadeiro.

Pergunte-se:

O amor me humilha?
Sou arrogante, apesar disso – ou às vezes porque – tenho a capacidade de amar?
Percebo que a habilidade de amar vem de um lugar mais grandioso e elevado, de D'us ?
Sabendo que o amor vem de D'us, entro no amor com humildade total, reconhecendo o grande privilégio de ser capaz de amar?
Percebo que através do amor, recebo mais do que dou?
Aprecio a pessoa que amo por causa disso?

Exercício para o dia:

Engula seu orgulho e reconcilie-se com uma pessoa querida com a qual se desentendeu.

1ª Semana

Yesod shebe Chesed

Conte esta noite: “Hoje são 6 dias do ômer.”
Yesod de Chesed - Compromisso na Bondade

Pergunte-se:

Para que o amor seja eterno, é necessário um compromisso? um senso de união que torna o amor verdadeiro pelo esforço conjunto. Amor eterno requer uma conexão íntima, proximidade e apego, de tal forma que beneficie ambas as partes. Este vínculo produz frutos; os frutos nascidos de uma união saudável.

Exercício para o dia

Comece a erigir algo construtivo junto com alguém que você ama.

1ª Semana

Malkuth shebe Chesed

Conte esta noite: "Hoje são 7 dias que perfazem 1 semana, do ômer."

Malkuth de Chesed - Nobreza na Bondade

Pergunte-se

Amor maduro vem junto – e traz – dignidade pessoal, um sentimento íntimo de nobreza e realeza. Permite que você conheça seu lugar especial e contribua para este mundo. Qualquer amor que seja desmoralizante e abata o espírito humano não é amor, de forma alguma. Pois o amor, para ser completo, deve ter a dimensão da soberania pessoal, um senso de liberdade e domínio sobre as forças que denigrem o amor total.

Exercício para o dia

Realce um aspecto em seu amor que tenha alentado seu espírito e enriquecido sua vida... e comemore!

Chesed shebe Geburah

8º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 8 dias que perfazem 1 semana e 1 dia do Ômer."
Chesed de Geburah - Bondade na Disciplina

A intenção e o motivo implícitos na disciplina é o amor. Por que medimos nosso comportamento, estabelecemos padrões e esperamos que as pessoas correspondam a eles – apenas por amor. Mesmo o julgamento da culpa é uma expressão de amor. Em outras palavras, punição não é vingança; é apenas outra maneira de expressar amor através da retirada de tudo que for anti-ético do amor. Tolerância às pessoas jamais deve ser confundida com tolerância ao seu comportamento. Pelo contrário: amor pelas pessoas inclui o desejo de que elas sejam o melhor possível, ajudando-as então a se conscientizarem de nada menos que um comportamento perfeito. Chesed de Geburah é o amor na disciplina; consciência do amor intrínseco que permeia a disciplina e julgamento. É o reconhecimento de que sua disciplina pessoal e a disciplina que você espera de outros é apenas uma expressão de amor. É o entendimento de que não temos direito de julgar os outros; apenas temos o direito de amá-los, e isto inclui querer que eles sejam o melhor possível.

Pergunte-se

Quando eu julgo e critico outra pessoa, isto é de certa forma permeado com meu próprio desprezo e irritação?
Há uma satisfação oculta em sua falha? É apenas por amor ao outro?

Exercício para o dia

Antes de criticar alguém, pense duas vezes: É por preocupação e amor? Passe o dia sem criticar ninguém.

Geburah shebe Geburah

9º dia da Contagem do Ômer

"Hoje são 9 dias que perfazem 1 semana e 2 dias do Ômer."
Geburah da Geburah - Disciplina na Disciplina

Pergunte-se

Examine o fator disciplina da disciplina:
Minha disciplina é razoavelmente contida ou é excessiva?
Tenho disciplina suficiente em minha vida e no trato com as pessoas?
Sou organizado?
Meu tempo é usado com eficiência?
Por que tenho problemas com disciplina e o que posso fazer para realçar isso?
Reservo tempo todos os dias para conferir pessoalmente meus compromissos e realizações?
Minha disciplina inclui os outros seis aspectos emocionais, sem os quais disciplina não consegue ser eficaz e saudável?

Exercício para o dia

Faça um roteiro detalhado para o seu dia, e ao fim do período veja se conseguiu cumprir o planejado.

Tiferet shebe Geburah

10º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 10 dias que perfazem 1 semana e 3 dias do Ômer."

Tiferet de Geburah - Compaixão na Disciplina

Subjugar e administrar disciplina deve ser não apenas amor, mas compaixão também. O amor vem ao se reconhecer os méritos e qualidades positivas de alguém, ao passo que a disciplina canaliza e dirige aquelas forças e extrai o negativo.
Compaixão é amor incondicional. Significa amor apenas por amor, sem considerar a posição do outro. Tiferet é o resultado de total desprendimento aos olhos de D'us.

Pergunte-se

Você ama por nenhuma razão: ama porque é um reflexo de D'us.
Minha disciplina possui este elemento de compaixão?

Exercício para o dia

Seja compassivo com alguém a quem reprovou anteriormente.

Netzach shebe Geburah

11º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 11 dias que perfazem 1 semana e 4 dias do Ômer".

Netzach da Geburah - Tolerância à Disciplina

Disciplina eficaz pode ser tolerante e persistente.

Pergunte-se

Minha disciplina é consistente ou apenas quando é forçada?
Levo minha disciplina avante?
Deixo perceber que sou um disciplinador fraco?

Exercício para o dia

Estenda o plano que fez no segundo dia por um período mais longo, relacionando objetivos a curto e a longo prazo. Reveja e atualize sua lista a cada dia, e veja quão consistente você é e se leva seu plano adiante.

2ª Semana

Hod shebe Geburah

12º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 12 dias que perfazem 1 semana e 5 dias do Ômer.

Hod de Geburah - Humildade na Disciplina

Os resultados da disciplina e poder sem humildade são óbvios. As maiores catástrofes ocorreram por causa de pessoas que julgaram outras com arrogância.

Pergunte-se

Sou arrogante em nome da justiça? (ou o que considero justo).
Penso que estou num pedestal mais alto e concedo julgamento aos meus súditos abaixo de mim?
E a respeito de meus filhos ou alunos?
Um juiz deve ser a mais humilde das criaturas, reconhecendo que senta-se para julgar não por seu próprio mérito, mas apenas porque D'us lhe concedeu o direito de julgar Seus filhos.

Exercício para o dia

Antes de julgar alguém, assegure-se que o está fazendo sem egoísmo, sem preconceito pessoal. Faça anotações ao final do dia de todos os julgamentos que fez e analise quais deles foram feitos de maneira egoísta.

Yesod shebe Geburah

13 dia da Contagem do Ômer

"Hoje são 13 dias que perfazem 1 semana e 6 dias do Ômer."

Yesod da Geburah - Compromisso em Disciplina

Para que a disciplina seja eficaz deve ser entremeada com engajamento e compromisso. Tanto ao disciplinar a si mesmo como a outros, precisa haver um senso de que a disciplina é importante para desenvolver um vínculo mais forte. Não de que eu estou disciplinando você, mas que estamos fazendo isso juntos para nosso benefício mútuo.

Exercício para o dia

Demonstre a seu filho ou aluno que a disciplina é uma expressão para intensificar seu vínculo e compromisso um com o outro.

2ª Semana

Malkuth shebe Geburah

14º dia da Contagem do Ômer

"Hoje são 14 dias que perfazem 2 semanas do Ômer."

Malkuth da Geburah - Nobreza da Disciplina

Disciplina, bem como o amor, deve ampliar a dignidade pessoal (veja Primeira Semana, sétimo dia). Disciplina saudável deve estimular a auto-estima e ajudar a extrair o melhor de uma pessoa, cultivando sua soberania. Esta expressão de disciplina não compromete a disciplina, pelo contrário, encoraja-a e a amplia.

Pergunte-se

Minha disciplina degrada o espírito humano?
Minha disciplina enfraquece ou fortalece a mim e aos outros?

Exercício para o dia

Ao disciplinar seu filho ou aluno, encoraje sua auto-estima.

Chesed shebe Tiferet

15º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 15 dias que perfazem 2 semanas e 1 dia do Ômer."

Chesed de Tiferet - Bondade na Compaixão

Examine o aspecto amor da compaixão.

Pergunte-se

Minha compaixão é terna e amorosa ou manifesta-se como piedade?
Minha simpatia é condescendente e benevolente?
Mesmo que esta não seja minha intenção, os outros a percebem como tal?
Minha compaixão transborda com amor e calidez; é expressa com entusiasmo ou é estática e sem vida?

Exercício para o dia

Ao ajudar alguém, ofereça-se de maneira completa. Dê um sorriso ou faça um gesto carinhoso.

Tiferet

3ª Semana

3ª Semana

Geburah shebe Tiferet

16º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 16 dias que perfazem 2 semanas e 2 dias do ômer."
Geburah de Tiferet - Disciplina na Compaixão

Para que a compaixão seja eficaz e saudável, necessita ser disciplinada e dirigida. É preciso discrição, tanto a quem você expressa compaixão, como na quantidade da própria compaixão. Pode-se reconhecer quando a compaixão deve ser mostrada e quando deve ser refreada ou limitada. A disciplina na compaixão é saber que ser verdadeiramente compassivo às vezes requer que se refreie a compaixão, porque compaixão não é uma expressão daquele que concede, mas uma resposta às necessidades de quem recebe.

Pergunte-se

Sou mais compassivo com estranhos que com as pessoas próximas?
Caso seja, por que?
A compaixão vem da culpa?
Minha compaixão pelos outros compromete minhas próprias necessidades?
Estou ajudando os outros e deixando de ajudar a mim mesmo?
Talvez o caso seja exatamente o contrário: minha compaixão por minha família e os que me rodeiam supera as necessidades dos outros?
Minha compaixão é impulsiva e descuidada?
Consigo avaliar a medida de compaixão necessária para uma determinada situação?
Está de acordo com as necessidades de quem recebe?
Será que estou magoando o outro com minha compaixão?
Minha compaixão esmaga as pessoas? É respeitosa? Costumo dar a mais ou a menos?
As outras pessoas aproveitam-se de minha natureza compassiva?
Quando vejo uma pessoa necessitada, expresso compaixão impetuosamente por sentir-me culpado ou com pena, sem qualquer discrição? Cometo o "crime" da compaixão, ajudando alguém com algo prejudicial (dando-lhe dinheiro para comprar alguma substância prejudicial, etc.)?
Faço tudo o que está ao meu alcance para determinar as necessidades da pessoa e ajudá-la da melhor maneira possível?

Exercício para o dia
Expresse sua compaixão de maneira evidente e construtiva, dirigindo-a às necessidades específicas de alguém.

Tiferet shebe Tiferet

17º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 17 dias que perfazem 2 semanas e 3 dias do Ômer."

Tiferet de Tiferet - Compaixão na Compaixão

Examine a compaixão na compaixão; a expressão da compaixão e sua intensidade. A verdadeira compaixão é ilimitada. Ela não é uma extensão de suas necessidades e definida pela sua perspectiva limitada. Compaixão pelo outro conquista-se ao ter uma atitude sem egoísmo, elevando-se acima de si mesmo e colocando-se na situação e na experiência do outro.

Pergunte-se

Estou preparado e sou capaz de fazê-lo?
Se não for, por que?
Expresso e torno verdadeiras a compaixão e empatia em meu coração?
O que me impede de expressá-la? Estou bloqueado de alguma maneira?
Esta compaixão acontece por causa da culpa ao invés de por verdadeira empatia?
Como a culpa afeta e distorce minha compaixão?
Teste a si mesmo verificando se você expressa compaixão mesmo quando não se sente culpado. Minha compaixão origina-se num senso de dever ou é frívola? Por outro lado: Minha compaixão está viva; ressoa com vitalidade, ou é expressa apenas por obrigação?
Minha compaixão é resultado de ser eu uma criatura de hábitos, que sente-se mal quando o próximo sofre, ou aplico-me verdadeiramente a examinar e aperfeiçoar minha compaixão, observando suas limitações e formas de expressão?
Como expresso compaixão? Minha compaixão é bela? É bem torneada?
Minha compaixão contém os outros seis elementos de tiferet, sem os quais minha compaixão total permanece ineficaz?

Exercício para o dia

Expresse sua compaixão de maneira nova, que vá além de suas limitações prévias; expresse-a para alguém com quem você foi insensível.

3ª Semana

Netzach shebe Tiferet

18º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 18 dias que perfazem 2 semanas e 4 dias do ômer."

Netzach de Tiferet - Tolerância na Compaixão

Pergunte-se

Minha compaixão é tolerante e consistente?
É confiável ou caprichosa?
Ela prevalece entre as outras forças de minha vida?
Tenho a capacidade de ser compassivo mesmo quando estou ocupado com outras atividades ou apenas quando me convém?
Estou disposto a levantar-me e lutar por alguém?

Exercício para o dia

Em meio ao seu dia ocupado, reserve um momento para chamar alguém que precisa de uma palavra compassiva. Defenda alguém que esteja precisando de simpatia, mesmo que não esteja numa situação muito popular.

3ª Semana

Hod shebe Tiferet

19º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 19 dias que perfazem 2 semanas e 5 dias do ômer."

Hod de Tiferet - Humildade na Compaixão

Se compaixão não deve ser condescendente e pretensiosa, deve incluir humildade. Hod é reconhecer que minha habilidade de ser compassivo e generoso não me torna melhor que o receptor; é o reconhecimento e a apreciação de que criando alguém que necessita da compaixão, D'us me deu o dom de ser capaz de conceder compaixão. Desta maneira, não há espaço para arrogância na compaixão.

Pergunte-se

Sinto-me superior por ser compassivo?
Desdenho aqueles que precisam de minha compaixão?
Sou humilde e grato a D'us por conceder-me a habilidade de ter compaixão pelos outros?

Exercício para o dia

Expresse compaixão de maneira anônima, sem reclamar qualquer crédito pessoal. Faça uma doação, auxílio ou ajuda a uma entidade assistencial de maneira totalmente anônima.

Yesod shebe Tiferet

20º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 20 dias que perfazem 2 semanas e 6 dias do ômer."

Yesod de Tiferet - Compromisso na Compaixão

Para que a compaixão seja plenamente entendida, é necessário haver um vínculo, um compromisso. Isso requer a criação de um canal entre o doador e o receptor; uma mutualidade que se estenda além do momento de necessidade; um vínculo que continue a existir. Este é o mais gratificante resultado da verdadeira compaixão.

Pergunte-se

Você se compromete com aquele por quem sente compaixão, ou permanece afastado? Sua interação consegue algo além de simples simpatia?

Exercício para o dia

Assegure-se que algo duradouro seja construído como resultado de sua compaixão. Faça a doação de algo útil e duradouro a uma entidade assistencial.

3ª Semana

3ª Semana

Malkuth shebe Tiferet

21º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 21 dias que perfazem 3 semanas do ômer."

Malkuth de Tiferet - Nobreza na Compaixão

Examine a dignidade de sua compaixão. Para que a compaixão seja completa (e amplie os outros aspectos da compaixão), ela deve reconhecer e apreciar a soberania individual. Deve elevar a auto-estima e cultivar a dignidade humana – tanto sua própria dignidade como a dignidade do próximo beneficiado pela sua compaixão.

Pergunte-se

Minha compaixão é expressa de maneira dignificante?
Eu manifesto e enfatizo majestade em minha compaixão?
Ela traz à tona a dignidade dos outros?
Eu reconheço o fato de que quando experimento compaixão dignificante, ela se refletirá reciprocamente naquele que recebe compaixão?

Exercício para o dia

Ao invés de apenas fazer caridade, ajude o necessitado a ajudar a si mesmo, de maneira a fortalecer sua própria dignidade.

4ª Semana

Chesed shebe Netzach

22º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 22 dias que perfazem 3 semanas e 1 dia do Ômer."

Chesed de Netzach - Bondade na Tolerância

Para que algo seja tolerado é necessário que seja amado. Uma atitude indiferente ou neutra reflete-se num comprometimento apenas parcial. Se você tem dificuldade em se comprometer, examine o quanto você ama e aprecia o objeto que requer seu comprometimento. Amo meu trabalho? Minha família? Minhas escolhas? Para que a tolerância seja eficaz, é necessário que seja atenta e carinhosa. Tolerância sem amor pode ser contraproducente. Tolerância bruta pode ser entendida como rude e agressiva, o que diminui a cooperação dos outros. Por pura determinação, alguém pode freqüentemente tornar-se controlador e exigente, afastando as pessoas. Para que a tolerância tenha sucesso, é necessário uma atitude amorosa, é preciso paciência.

Pergunte-se

Minha tolerância faz com que eu seja, ou aparente ser, inflexível?
Minha energia e determinação fazem-me ser controlador?
Sou exigente demais?
Os outros (meus empregados, amigos, filhos) cooperam comigo pela pura força de minha vontade e energia, ou por amor?
Minha tolerância é desagradável?
Para conseguir meus objetivos, permitiria que outros fossem prejudicados?
Acredito que o fim justifica os meios?
Não me deixaria refrear por nada, apenas para conquistar minhas metas?
Quando minha tolerância prevalece e supero os obstáculos no meu caminho, ainda sou carinhoso?
Até ao me defender e a outrem contra influências daninhas, sou movido por amor ou ódio? (veja Segunda Semana, primeiro dia).

Exercício para o dia

Ao lutar por algo em que acredita, pare por um momento para assegurar-se que isto está sendo feito de maneira carinhosa.

4ª Semana

Geburah shebe Netzach

23º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 23 dias que perfazem 3 semanas e 2 dias do ômer."

Geburah de Netzach - Disciplina na Tolerância

Examine a disciplina de sua tolerância. A tolerância pode ser direcionada para metas produtivas e expressa de maneira construtiva.

Pergunte-se

Minha tolerância e determinação estão centralizadas para ajudar-me a cultivar bons hábitos e quebrar os maus?
Ou acontece justamente o contrário?
Minha tolerância origina-se na força ou na fraqueza?
Origina-se em convicção profunda ou na defensiva?
Sou tenaz por teimosia e tenho má vontade para reconhecer erros?
Estou convicto de certas decisões e com má vontade para revê-las?
Uso minha tolerância contra ela mesma, sendo tenaz na minha falta de determinação?

Exercício para o dia

Quebre um mau hábito hoje.

4ª Semana

Tiferet shebe Netzach

24º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 24 dias que perfazem 3 semanas e 3 dias do ômer."

Tiferet de Netzach - Compaixão na Tolerância

A tolerância saudável, dirigida a desenvolver boas qualidades e modificar as negativas, será sempre compassiva. A compaixão da tolerância reflete a mais bela qualidade da tolerância: um comprometimento tolerante para ajudar o outro a crescer. Tolerância sem compaixão é mal dirigida e egoísta. Tolerância necessita não apenas ser carinhosa com aqueles que precisam de amor, mas também compassiva com os menos afortunados.

Pergunte-se

Minha determinação compromete minha compaixão pelos outros?
Sou capaz de elevar-me acima de meu ego e sentir empatia com meus competidores?
Sou generoso na vitória?

Exercício para o dia

Seja paciente e ouça as pessoas que geralmente o deixam impaciente.

4ª Semana

Netzach shebe Netzach

25º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 25 dias que perfazem 3 semanas e 4 dias do ômer."

Netzach de Netzach - Tolerância na Tolerância

Examine o aspecto tolerância da tolerância. Todos têm força de vontade e determinação. Temos a capacidade de suportar muito mais do que imaginamos, e triunfar sob as mais duras circunstâncias.

Pergunte-se

Meu comportamento é inconstante?
Sou consistente e confiável?
Já que possuo força e determinação, por que sou tão instável?
Tenho medo de acessar minha tolerância e habilidade de comprometer-me?
Temo sentir-me encurralado pelo meu comprometimento? Caso a resposta seja sim, por que?
É uma reação a algum trauma do passado?
Ao invés de cultivar a tolerância em áreas saudáveis, desenvolvi uma capacidade de tolerância por experiências desagradáveis?
Suporto mais a dor que o prazer?
Estou substimando minha capacidade de tolerância?

Exercício para o dia

Comprometa-se em desenvolver um novo bom hábito.

4ª Semana

Hod shebe Netzach

26º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 26 dias que perfazem 3 semanas e 5 dias do Ômer.

Hod de Netzach - Humildade na Tolerância

Submissão – resultante da humildade – é um elemento essencial da tolerância. Apressar-se às vezes pode ser uma fórmula para a destruição. O carvalho, por não ter a capacidade de curvar-se numa tempestade, é arrancado. O junco, que se curva à força do vento, sobrevive sem problemas.
Tolerância é alavancada pela força interior. Hod de netzach é o reconhecimento humilde de que a capacidade de tolerar e triunfar origina-se na alma que Deus deu a cada pessoa. Esta humildade não compromete o impulso da tolerância; ao contrário, intensifica-o, porque a tolerância humana apenas pode ir até um certo limite, ao passo que a tolerância que vem da alma Divina é ilimitada.

Pergunte-se

Eu percebo quando devo curvar-me, por força e não por medo?
Por que freqüentemente sinto-me temeroso de me submeter?
Atribuo meu sucesso apenas à minha própria força e determinação?
Estou convencido que sou todo poderoso devido ao meu grau de tolerância?
Onde consigo a força quando tudo parece tão árido?

Exercício para o dia

Ao acordar, agradeça a Deus por ter-lhe dado uma alma com o extraordinário poder e versatilidade para tolerar, apesar de desafios fatigantes. Isto lhe permitirá conseguir energia e forças para o dia todo.

4ª Semana

Yesod shebe Netzach

27º dia da Contagem do Ômer
Conte esta noite: "Hoje são 27 dias que perfazem 3 semanas e 6 dias do ômer."

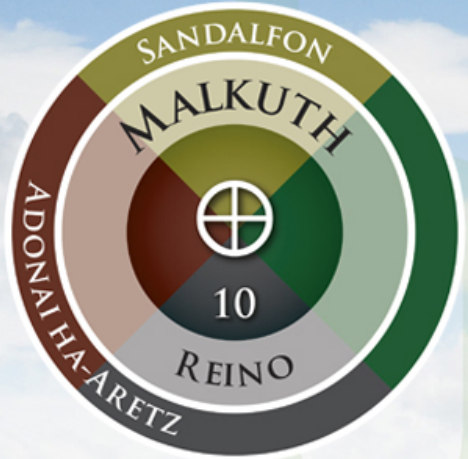
Yesod de Netzach - Vínculo na Tolerância

O vínculo é uma qualidade essencial da tolerância. Expressa seu comprometimento imutável com a pessoa ou experiência à qual está se vinculando, um compromisso tão poderoso que você suportará tudo para preservá-lo. Tolerância sem um vínculo não resistirá.

Exercício para o dia

Para assegurar-se da resistência de sua nova resolução, vincule-se a ela imediatamente. Isto pode ser atingido ao tornar prontamente verdadeira sua resolução com algum ato construtivo, ou comprometendo-se com o próximo.

4ª Semana



Malkuth shebe Netzach

28º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 28 dias, que perfazem 4 semanas do ômer."

Malkuth de Netzach - Nobreza na Tolerância

Soberania é a pedra fundamental da tolerância. Tolerância que envolve as seis qualidades prévias é de fato um tributo e testemunho da majestade do espírito humano.

Pergunte-se

Minha tolerância é dignificante?
Ela expõe o que há de melhor em mim?
Quando confrontado com o sofrimento, comporto-me como rei ou rainha, caminhando orgulhosamente de cabeça erguida, confiante nas forças que me foram dados por D'us, ou me acovardo e encolho com medo?

Exercício para o dia

Lute por uma causa digna.

Chesed shebe Hod

29º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 29 dias que perfazem 4 semanas e 1 dia do ômer."

Chesed de Hod - Bondade na Humildade

Examine o amor na sua humildade. Humildade saudável não é desmoralizante; traz amor e alegria, não medo. Humildade que carece de amor precisa ser reexaminada para ter sua autenticidade conferida. Às vezes, humildade pode ser confundida com baixa auto-estima, o que a faria tornar-se desamor.
Humildade provoca o amor porque dá a você a habilidade de elevar-se acima de si mesmo e amar outra pessoa. Arrogância à guisa de amor significa amar a si mesmo, ou ainda pior: tornar os outros uma parte e uma extensão de você mesmo e de seu auto-amor.

Pergunte-se

Minha humildade faz-me ser mais amoroso e generoso?
Mais expansivo?
Ou me constrange e me torna inibido?
Sou humilde e feliz ou humilde e angustiado?

Exercício para o dia

Antes de rezar com humildade e reconhecimento de Deus, faça caridade. Isto ampliará suas preces.

5ª Semana

Geburah shebe Hod

30º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 30 dias que perfazem 4 semanas e 2 dias do ômer."

Geburah de Hod - Disciplina na Humildade

A humildade deve ser disciplinada e focalizada.

Pergunte-se

Quando minha humildade deve me fazer assumir um comprometimento e quando não deve? Em nome da humildade, às vezes permaneço silencioso e neutro em face da maldade? Outro aspecto da Geburah de hod: humildade deve incluir respeito e reverência pela pessoa ou experiência perante quem você fica humilde. Se minha humildade é voluntária, ou ocorre por que eu não respeito o próximo?

Exercício para o dia

Concentre-se em sua relutância em comprometer-se numa área qualquer e veja se isso se origina de um sentimento saudável e humilde.

5ª Semana

Tiferet shebe Hod

31º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 31 dias que perfazem 4 semanas e 3 dias do Ômer."

Tiferet de Hod - Compaixão na Humildade

Examine se sua humildade é compassiva. Assim como a humildade traz compaixão, a compaixão pode levar a pessoa à humildade. Se você carece de humildade, tente agir compassivamente, o que poderá ajudar a trazê-lo à humildade.

Pergunte-se

Minha humildade faz-me ser contido e anti-social ou expressa-se em empatia pelos outros?
Minha humildade é equilibrada e bela?
Ou é inconveniente?

Exercício para o dia

Expresse um sentimento humilde num ato de compaixão.

5ª Semana

Netzach shebe Hod

32º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 32 dias que perfazem 4 semanas e 4 dias do Ômer."

Netzach de Hod - Tolerância na Humildade

Examine a força e a tolerância de sua humildade. Humildade e modéstia não deveriam fazer a pessoa sentir-se fraca e insegura. Netzach de Hod sublinha o fato de que a verdadeira humildade não o transforma num "capacho" para os outros pisarem; ao contrário, a humildade o torna resistente.

Pergunte-se

Minha humildade suporta desafios?
Sou firme em minhas posições ou me dobro em nome da humildade?
Minha humildade é percebida como fraqueza? Faz com que outros tirem vantagem de mim?

Exercício para o dia

Demonstre a força de sua humildade iniciando ou participando ativamente numa boa causa.

Hod shebe Hod

33º dia da Contagem do Ômer
Conte esta noite: "Hoje são 33 dias que perfazem 4 semanas e 5 dias do ômer."

Hod de Hod - Humildade na Humildade

Examine a humildade da humildade. Todos têm humildade e modéstia em seu coração, a questão é a medida e o modo pelos quais alguém conscientemente o sente.

Pergunte-se

Tenho medo de ser humilde demais?
Mascaro e protejo minha modéstia com comportamento agressivo?
Aprenda a cultivar sua humildade interagindo com pessoas que sejam mais refinadas que você, provocando em você a modéstia e a humildade que o motiva a crescer como pessoa.
Humildade também pode ser examinada pela sua autenticidade.
Minha humildade é humilde? Ou não passa de uma expressão de arrogância?
Fico muito orgulhoso pela minha humildade? Faço alarde dela? Ou serve-se a si mesma?
Minha humildade é parte de uma cruzada ou é genuína?

Exercício para o dia

Seja humilde apenas por amor à humildade.

Yesod shebe Hod

34º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 34 dias que perfazem 4 semanas e 6 dias do ômer."

Yesod de Hod - União na Humildade

A humildade não deveria ser uma experiência solitária. Deveria resultar em forte vínculo e comprometimento. Não há ligação mais forte que aquela vinda da humildade.

Pergunte-se

Minha humildade afasta-me dos outros ou nos aproxima?
Minha humildade produz resultados? Resultados duráveis?
Cria um alicerce permanente sobre o qual eu e os outros podemos confiar e construir?

Exercício para o dia

Use sua humildade para construir algo duradouro.

5ª Semana

Malkuth shebe Hod

35º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 35 dias que perfazem 5 semanas do ômer."

Malkuth de Hod - Nobreza na Humildade

Caminhar humildemente é caminhar elevadamente. A dignidade é a essência da humildade e modéstia. O esplendor da humildade é majestoso e aristocrático. A humildade que suprime o espírito humano e nega a soberania individual e não é humildade.

Pergunte-se
Minha humildade faz-me sentir dignificado? Sinto-me vivo e vibrante?

Exercício para o dia
Ensine a alguém como a humildade e a modéstia ampliam a dignidade humana.

Chesed shebe Yesod

36º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 36 dias que perfazem 5 semanas e 1 dia do ômer."

Chesed de Yesod - Bondade no Compromisso

O amor é o coração do compromisso. Você não pode comprometer-se sem amor. O amor estabelece uma base confiável sobre a qual o compromisso pode ser construído.
Se você tem um compromisso que é problema, examine o quanto ama a pessoa (ou a experiência) com a qual deseja comprometer-se.

Pergunte-se

Tento comprometer-me sem primeiro adotar uma atitude amorosa?
Meu compromisso é expresso de maneira carinhosa?

Exercício para o dia

Demonstre o compromisso que tem com seu filho ou amigo através de um ato de amor.

Geburah shebe Yesod

37º dia da Contagem do Ômer
Conte esta noite: "Hoje são 37 dias que perfazem 5 semanas e 2 dias do ômer."

Geburah de Yesod - Disciplina no Compromisso

Examine a disciplina de seu compromisso.
O compromisso deve ser feito com discrição e consideração cuidadosa, com quem e com o quê você se compromete. Mesmo o mais saudável e íntimo compromisso precisa "dar um tempo" – em respeito ao espaço de cada indivíduo.

Pergunte-se

Sou excessivo no compromisso?
Sou dependente demais daquele com quem tenho o compromisso?
Ele depende excessivamente de mim? Estou comprometido por desespero?
Comprometo-me com pessoas saudáveis e benéficas?

Exercício para o dia

Reveja suas experiências de compromisso para ver se precisam de mudança ou mais disciplina.

Tiferet shebe Yesod

38º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 38 dias que perfazem 5 semanas e 3 dias do ômer."

Tiferet de Yesod - Compaixão no Compromisso

O compromisso precisa ser não apenas amoroso mas também compassivo, compartilhar a dor de seu amigo e sentir empatia por ele.

Pergunte-se

Meu compromisso é condicional?
Eu me retraio ao me sentir desconfortável com os problemas de meu amigo?

Exercício para o dia

Ofereça ajuda e apoio ao lidar com o sofrimento de alguém com quem você se comprometeu.

6ª Semana

Netzach shebe Yesod

39º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 39 dias que perfazem 5 semanas e 4 dias do ômer."

Netzach de Yesod - Tolerância no Compromisso

Um componente essencial do compromisso é sua tolerância; sua habilidade para enfrentar desafios e contratempos. Sem tolerância, não há chance de desenvolver um verdadeiro compromisso.

Pergunte-se

Estou realmente ligado àquele com quem me comprometo?
Quanto posso tolerar e o quanto estou pronto a lutar para manter este compromisso?
A pessoa com quem tenho compromisso está ciente de minha devoção?

Exercício para o dia

Demonstre o grau de tolerância de seu compromisso, enfrentando um desafio que possa obstruir o compromisso.

Hod shebe Yesod

40º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 40 dias que perfazem 5 semanas e 5 dias do ômer."

Hod de Yesod - Humildade no Compromisso

A humildade é crucial num compromisso saudável. A arrogância separa as pessoas. A preocupação com seus próprios desejos e necessidades separa você dos outros. A humildade permite que você aprecie outra pessoa e se comprometa com ela. O compromisso que é apenas uma extensão de suas próprias necessidades é apenas comprometer-se ainda mais estreitamente consigo mesmo. O compromisso saudável é a união de duas pessoas distintas, com personalidades independentes, que se unem com um objetivo mais alto que o de simplesmente satisfazerem suas próprias necessidades. A verdadeira humildade origina-se ao aceitar e reconhecer que existe Deus na sua vida.

Pergunte-se

Estou consciente do terceiro sócio, Deus, no compromisso, e que este sócio me proporciona a capacidade de unir-me a outra pessoa, apesar de nossas dessemelhanças?

Exercício para o dia

Ao rezar, admita Deus especificamente para ajudar você a comprometer-se com outros.

Yesod shebe Yesod

41º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 41 dias que perfazem 5 semanas e 6 dias do ômer."

Yesod de Yesod - Compromisso no Compromisso

Examine o aspecto compromisso do compromisso, as formas que pode ter e seu nível de expressão. Toda pessoa precisa e tem a capacidade de se comprometer com outros, com empreendimentos significativos e com experiências que tenham um propósito.
Para cultivar sua capacidade de comprometer-se, mesmo se tiver razões válidas para não confiar, deve lembrar-se que D'us lhe deu uma alma Divina que é amorosa e que você deve aprender a reconhecer a voz interior, que lhe possibilitará sentir os coração e a alma de outras pessoas. Então, aos poucos, pode deixar cair suas defesas, quando reconhecer que alguém ou algo no qual pode realmente confiar. Para que o compromisso seja possível deve incorporar os outros seis aspectos do compromisso. Compromisso de sucesso deve também incluir tornar o compromisso real, em atos construtivos.

Pergunte-se

Tenho dificuldade em comprometer-me? Essa dificuldade se manifesta em todas as áreas ou apenas em algumas?
Comprometo-me facilmente com meu trabalho, mas acho difícil comprometer-me com pessoas? Ou vice-versa?
Tenho problemas comprometendo-me com eventos especiais em minha vida?
Examine as razões para não se comprometer. É por que sou muito crítico e encontro defeito em tudo como uma desculpa para não me comprometer? Sou muito fechado e quero que tudo seja de meu próprio jeito?
Meu "não compromisso" é resultado de sentir desconforto quando estou vulnerável?
Já fui magoado nas minhas experiências de compromisso anteriores? Já abusaram de minha confiança?
Meu medo de comprometer-me é resultado de um compromisso inadequado que vivenciei quando criança?
Um ponto adicional: Compromisso gera compromisso.
Quando você se compromete em uma área de sua vida, isto o ajuda a comprometer-se em outras áreas.

Exercício para o dia

Comece o compromisso com uma nova pessoa (ou experiência) que seja importante para você, comprometendo-se por um tempo estabelecido a cada dia ou semana, para passarem juntos construtivamente.

Malkuth shebe Yesod

42º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 42 dias que perfazem 6 semanas do ômer."

Malkuth de Yesod - Nobreza no Compromisso

O compromisso deve ampliar a nobreza de uma pessoa. Deve nutrir e fortalecer sua própria dignidade e a dignidade daquele com quem se compromete.

Pergunte-se

Meu compromisso inibe a expressão de minha personalidade e qualidades?
Meu compromisso suplanta aquele com quem me comprometo?

Exercício para o dia

Enfatize e realce as forças daquele com quem você se compromete.

Chesed shebe Malkuth

43º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 43 dias que perfazem 6 semanas e 1 dia do ômer."

Chesed de Malkuth - Bondade na Nobreza

Soberania saudável é sempre gentil e amorosa. Um líder eficaz deve ser caloroso e atento.

Pergunte-se

Minha soberania torna-me mais amoroso?
Exerço minha autoridade e liderança de maneira carinhosa?
Imponho minha autoridade aos outros?

Exercício para o dia:

Faça uma gentileza aos seus subordinados.

Geburah shebe Malkuth

44º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 44 dias que perfazem 6 semanas e 2 dias do ômer."

Geburah de Malkuth - Disciplina na Nobreza

Examine a disciplina de sua soberania e liderança. Embora a soberania seja amorosa, precisa ser entremeada com disciplina. Liderança eficaz é construída sobre autoridade e disciplina.

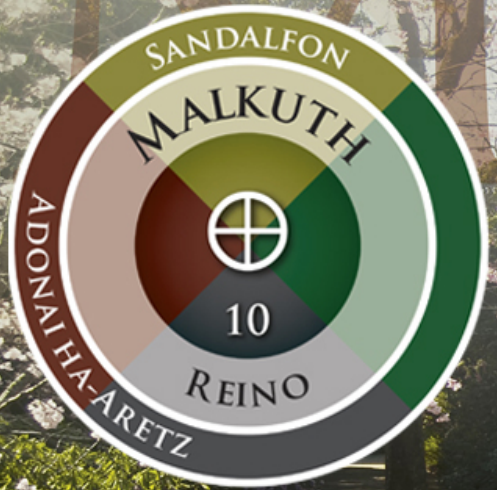
Pergunte-se

Há outro fator na disciplina da soberania? determinar a área na qual você tem jurisdição e autoridade.
Reconheço quando não sou uma autoridade?
Exerço autoridade em situações não justificadas?
Estou consciente de minhas limitações, bem como de meus pontos fortes?
Respeito a autoridade de outros?
Dignidade também necessita disciplina. Uma pessoa digna precisa ter certo grau de reserva.

Exercício para o dia:

Antes de assumir uma posição autoritária em qualquer assunto, faça uma pausa e reflita se você tem o direito e a habilidade de exercer autoridade nesta situação.

7ª Semana



Tiferet shebe Malkuth

45º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 45 dias que perfazem 6 semanas e 3 dias do ômer."

Tiferet de Malkuth - Compaixão na Nobreza

Examine a compaixão da soberania.
Um bom líder é aquele compassivo.

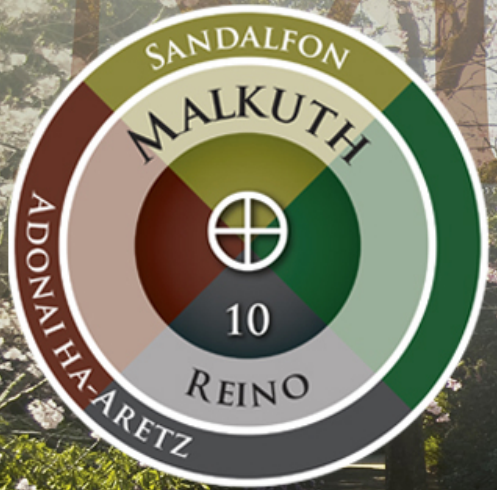
Pergunte-se

Minha compaixão está comprometida por causa de minha autoridade?
Percebo que uma parte integral da dignidade é a compaixão?
Consigo que tudo corra suavemente? Sou organizado?
Dou instruções claras a meus subordinados?
Tenho dificuldade em delegar poderes?
Minha organização trabalha como uma equipe?
Temos frequentes reuniões do pessoal para coordenar nossos esforços e nossas metas?

Exercício para o dia:

Reveja uma área na qual você exerce autoridade e veja se consegue aperfeiçoar e incrementar sua eficácia, cortando os excessos e consolidando as forças.

7ª Semana



Netzach shebe Malkuth

46º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 46 dias que perfazem 6 semanas e 4 dias do ômer."

Netzach de Malkuth - Tolerância na Nobreza

Testa-se a dignidade de uma pessoa e o sucesso de um líder pelo seu grau de tolerância. Vontade e determinação refletem o poder e a majestade do espírito humano, a força da soberania de uma pessoa.

Pergunte-se

Quão determinado sou a atingir minhas metas?
Quão forte é minha convicção de lutar por uma causa digna?
Quanta confiança tenho em mim mesmo?
Minha falta de tolerância é resultado de minha baixa auto-estima?
Mascaro minhas inseguranças encontrando outras desculpas para meu baixo nível de tolerância?

Exercício para o dia:

Aja sobre algo no qual acredite, mas que até agora apenas tentou. Aproveite a chance e faça!

7ª Semana

Hod shebe Malkuth

47º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 47 dias que perfazem 6 semanas e 5 dias do Ômer."

Hod de Malkuth - Humildade na Nobreza

Soberania é o presente de Deus a cada indivíduo. Hod de malchut é a apreciação humilde deste dom excepcional.

Pergunte-se

Minha soberania e independência tornam-me humilde?
Sou um líder arrogante?
Agradeço as qualidades especiais com as quais fui abençoado?

Exercício para o dia:

Agradeça ao Grande Arquiteto do Universo por criá-lo com dignidade pessoal

7ª Semana

7ª Semana

Yesod shebe Malkuth

48º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 48 dias que perfazem 6 semanas e 6 dias do ômer."

Yesod de Malkuth - Compromisso na Nobreza

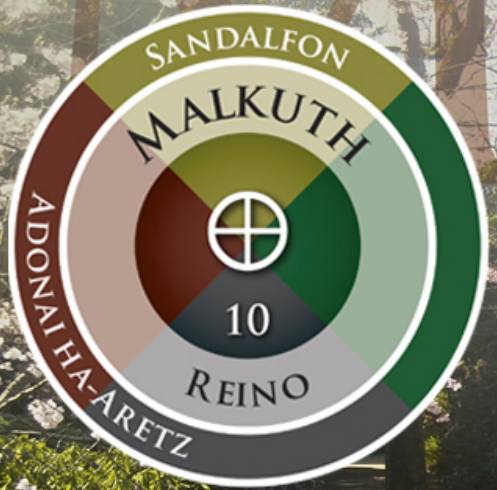
Examine os aspectos de compromisso de sua soberania. Independência saudável não o impede de comprometer-se com outra pessoa. Pelo contrário; auto-confiança permite que você respeite e confie na soberania do outro e comprometa-se fortemente com essa pessoa. Este vínculo fortalecerá sua própria soberania, ao invés de sacrificá-la.

Pergunte-se

Minha soberania me impede de comprometer-me?
Poderia ser devido a profunda insegurança das quais não sou consciente?
Reconheço o fato que um temor de comprometer-me reflete uma falta de auto-confiança em minha própria soberania?
Converso com aquele com quem estou comprometido e discuto meus temores de que o compromisso irá afetar meus limites?

Exercício para o dia:

Torne sua soberania verdadeira, intensificando seu compromisso com alguém que lhe seja próximo.



Malkuth shebe Malkuth

49º dia da Contagem do Ômer
"Hoje são 49 dias que perfazem 7 semanas do ômer."

Malkuth de Malkuth - Nobreza da Nobreza

Pergunte-se

Examine a soberania de sua soberania:
Ela vem de confiança profundamente enraizada em mim mesmo?
Ou é apenas uma forma de mascarar minhas inseguranças?
Ela faz com que minha soberania seja excessiva?
Estou consciente de minha singularidade como pessoa?
Estou consciente de minha contribuição pessoal?

Exercício para o dia:

Reserve um momento e concentre-se em si mesmo, em seu verdadeiro eu, não em seu desempenho e como você se projeta nos outros; e fique em paz consigo mesmo, sabendo que Deus criou uma pessoa muito especial, que é você.

7ª Semana

Apoio de

Conversa entre Adeptus

Um jeito descontraído de falar sério sobre Espiritualidade

www.conversaentreadeptus.com

PROJECT MAYHEM

www.deldebbio.com.br